

Date /

## 人参と鶏肉のサラダ カレー風味

march's march



### 材料(6人分)

人参	2本
鶏胸肉	1枚
玉ねぎ	1/4個
キュウリ	1/2本
カレー粉	小さじ2
マヨネーズ	大さじ5~
プレーンヨーグルト	大さじ1.5
レモン汁	小さじ1
塩・コショウ	適量
※干しうどう	大さじ2

### 作り方

- 1 人参とキュウリは細めの千切り。玉ねぎは薄くスライスし水にさらし、水気をきつておく。
- 2 鍋に鶏を入れ、ひたひたの水を入れて火にかけて煮上げる。鍋のまま冷まし、皮を取り除いて繊維にそって細くさいて、塩・コショウ少々と茹で汁大さじ2を振りかけて混ぜておく。
- 3 ドレッシングの材料は合わせておき、ボウルの中に入れ、全て加えて味を調える。
- 4 冷蔵庫で1時間ぐらい休ませて味をなじませる。

Memo

■ツナを使えば、もっとお手軽♪